REVOGYM



ANT

velaco.pl

1

Informacje Ogólne / General Information / Všeobecné informace / Všeobecné informácie / Általános információk / Informații generale / Загальна інформація / Общая информация / Allgemeine Informationen / Bendroji informacija

(PL) **Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.**
UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

(EN) **Thank you for purchasing our product. Before starting to use it, please carefully read the following instructions. The diagrams and illustrations included in this manual are simplified and contain only the details necessary for the correct use of the product.**
WARNING: Failure to follow the recommendations in this manual may be grounds for rejecting a warranty claim.

(CS) **Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před zahájením používání si prosím pečlivě přečtěte následující pokyny. Schémata a obrázky uvedené v této příručce jsou zjednodušené a obsahují pouze podrobnosti nezbytné pro správné používání produktu.**
UPOZORNĚNÍ: Nedodržení doporučení uvedených v této příručce může být důvodem k zamítnutí reklamace.

(SK) **Ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu. Pred začatím používania si prosím pozorne prečítajte nasledujúce pokyny. Schémy a obrázky uvedené v tejto príručke sú zjednodušené a obsahujú iba podrobnosti nevyhnutné na správne používanie produktu.**
UPOZORNENIE: Nedodržanie odporúčaní uvedených v tejto príručke môže byť dôvodom na zamietnutie reklamácie.

(HU) **Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat megkezdése előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót. Az útmutatóban található ábrák és rajzok egyszerűsítettek, és csak a termék helyes használatához szükséges részleteket tartalmazzák.**
FIGYELEM: Az útmutatóban foglalt ajánlások be nem tartása a jótállási igény elutasításának alapja lehet.

(RO) **Vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru. Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de mai jos. Schemele și desenele incluse în acest manual sunt simplificate și conțin doar detaliile necesare utilizării corecte a produsului.**
ATENȚIE: Nerespectarea recomandărilor din acest manual poate constitui motiv de respingere a reclamației.

(UA) **Дякуємо Вам за придбання нашого продукту. Перед початком використання, будь ласка, уважно ознайомтеся з наступною інструкцією. Схеми та малюнки, наведені в цій інструкції, спрощені та містять лише необхідні деталі для правильного використання продукту.**
УВАГА: Недотримання рекомендацій, зазначених у цій інструкції, може бути підставою для відхилення рекламації.

(RU) **Благодарим Вас за приобретение нашего продукта. Перед началом использования, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией. Схемы и рисунки, приведенные в инструкции, упрощены и содержат только необходимые детали для правильного использования продукта.**
ВНИМАНИЕ: Несоблюдение рекомендаций, указанных в данной инструкции, может являться основанием для отказа в удовлетворении претензии.

(DE) **Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bevor Sie es verwenden, lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen. Die in dieser Anleitung enthaltenen Diagramme und Abbildungen sind vereinfacht und enthalten nur die für die korrekte Verwendung des Produkts erforderlichen Details.**
ACHTUNG: Die Nichtbeachtung der in dieser Anleitung enthaltenen Empfehlungen kann ein Grund für die Ablehnung einer Reklamation sein.

(LT) **Dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Šioje instrukcijoje pateikti brėžiniai ir schemos yra supaprastinti ir pateikia tik detales, būtinas tinkamam gaminio naudojimui.**
ĮSPĖJIMAS: Nesilaikant šios instrukcijos rekomendacijų, pretenzijos gali būti atmestos.

(PL) ZALECENIA

1. Piłkę należy użytkować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem – do automasażu i rozluźniania mięśni.
2. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan produktu. Nie używać piłki, jeśli jest pęknięta, odkształcona lub w inny sposób uszkodzona.
3. Produkt należy stosować na stabilnym, równym i nieśliskim podłożu.
4. Masaż należy rozpoczynać od niewielkiego nacisku, stopniowo dostosowując jego intensywność do własnych możliwości.
5. Ruchy podczas masażu powinny być powolne, płynne i kontrolowane.
6. Nie należy rolować bezpośrednio po kościach, stawach ani kręgosłupie.
7. Nie stosować produktu na otwarte rany, stany zapalne, obrzęki, świeże urazy ani silnie bolesne miejsca.
8. W przypadku wystąpienia bólu, drętwienia, mrowienia lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać użytkowanie.
9. Osoby z urazami, chorobami układu ruchu, zaburzeniami krążenia lub innymi problemami zdrowotnymi powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.
10. Produkt nie jest wyrobem medycznym i nie zastępuje leczenia ani rehabilitacji.
11. Dzieci powinny korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Produkt nie jest zabawką.
12. Nie należy stawać na piłce ani umieszczać na niej ciężkich przedmiotów.
13. Po użyciu powierzchnię piłki należy przetrzeć miękką, lekko wilgotną ściereczką.
14. W przypadku większych zabrudzeń można użyć wody z niewielką ilością łagodnego detergentu.
15. Nie stosować rozpuszczalników, wybielaczy, środków ściernych ani agresywnych preparatów chemicznych.
16. Po czyszczeniu pozostawić produkt do całkowitego wyschnięcia w temperaturze pokojowej.
17. Nie suszyć piłki przy grzejniku, suszarce ani innym bezpośrednim źródle ciepła.
18. Produkt należy przechowywać w suchym i czystym miejscu, z dala od wilgoci, źródeł ciepła oraz otwartego ognia.
19. Chronić produkt przed długotrwałym działaniem promieni słonecznych i wysokiej temperatury.
20. Chronić powierzchnię wałka przed ostrymi i szorstkimi przedmiotami.
21. Nie należy samodzielnie modyfikować ani naprawiać produktu.
22. Ze względów higienicznych zaleca się regularne czyszczenie produktu.
23. Przechowywać poza zasięgiem małych dzieci i zwierząt.

(EN) RECOMMENDATIONS

1. The ball should be used only for its intended purpose – for self-massage and muscle relaxation.
2. Before each use, check the condition of the product. Do not use the ball if it is cracked, deformed, or otherwise damaged.
3. Use the product on a stable, level, non-slip surface.
4. Begin the massage with gentle pressure, gradually adjusting the intensity to your individual comfort level.
5. Movements during massage should be slow, smooth, and controlled.
6. Do not roll the ball directly over bones, joints, or the spine.
7. Do not use the product on open wounds, inflamed areas, swelling, fresh injuries, or severely painful areas.
8. If you experience pain, numbness, tingling, or any other concerning symptoms, stop using the product immediately.
9. People with injuries, musculoskeletal disorders, circulatory problems, or other health conditions should consult a doctor or physiotherapist before use.
10. The product is not a medical device and does not replace medical treatment or rehabilitation.
11. Children should use the product only under adult supervision. The product is not a toy.
12. Do not stand on the ball or place heavy objects on it.
13. After use, wipe the surface of the ball with a soft, slightly damp cloth.
14. For heavier soiling, use water with a small amount of mild detergent.
15. Do not use solvents, bleach, abrasive cleaners, or aggressive chemicals.
16. After cleaning, allow the product to dry completely at room temperature.
17. Do not dry the ball near a radiator, tumble dryer, or any other direct heat source.
18. Store the product in a dry and clean place, away from moisture, heat sources, and open flames.
19. Protect the product from prolonged exposure to sunlight and high temperatures.
20. Protect the surface of the ball from sharp and rough objects.
21. Do not modify or repair the product yourself.
22. For hygiene reasons, regular cleaning of the product is recommended.
23. Keep out of reach of small children and pets.

(CS) DOPORUČENÍ

1. Míček používejte výhradně k určenému účelu – k automasáži a uvolnění svalů.
2. Před každým použitím zkontrolujte stav výrobku. Míček nepoužívejte, pokud je prasklý, deformovaný nebo jinak poškozený.
3. Výrobek používejte na stabilním, rovném a neklouzavém povrchu.
4. Masáž začínejte mírným tlakem a postupně přizpůsobujte její intenzitu svým možnostem.
5. Pohyby během masáže by měly být pomalé, plynulé a kontrolované.
6. Míčkem nepřejíždějte přímo přes kosti, klouby ani páteř.
7. Výrobek nepoužívejte na otevřené rány, zanícená místa, otoky, čerstvá poranění ani silně bolestivá místa.
8. Pokud se objeví bolest, necitlivost, brnění nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte výrobek používat.
9. Osoby s úrazy, onemocněními pohybového aparátu, poruchami krevního oběhu nebo jinými zdravotními problémy by se měly před použitím poradit s lékařem nebo fyzioterapeutem.
10. Výrobek není zdravotnickým prostředkem a nenahrazuje léčbu ani rehabilitaci.
11. Děti by měly výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Výrobek není hračka.
12. Na míček nestoupejte ani na něj nepokládejte těžké předměty.
13. Po použití otřete povrch míčku měkkým, mírně navlhčeným hadříkem.
14. V případě většího znečištění lze použít vodu s malým množstvím jemného čisticího prostředku.
15. Nepoužívejte rozpouštědla, bělidla, abrazivní čisticí prostředky ani agresivní chemické přípravky.
16. Po vyčištění nechte výrobek zcela vyschnout při pokojové teplotě.
17. Míček nesušte u radiátoru, v sušičce ani u jiného přímého zdroje tepla.
18. Výrobek skladujte na suchém a čistém místě, mimo dosah vlhkosti, zdrojů tepla a otevřeného ohně.
19. Chraňte výrobek před dlouhodobým působením slunečního záření a vysokých teplot.
20. Chraňte povrch míčku před ostrými a drsnými předměty.
21. Výrobek sami neupravujte ani neopravujte.
22. Z hygienických důvodů se doporučuje výrobek pravidelně čistit.
23. Uchovávejte mimo dosah malých dětí a domácích zvířat.

(SK) ODPORÚČANIA

1. Loptičku používajte výhradne na určený účel – na automasáž a uvoľnenie svalov.
2. Pred každým použitím skontrolujte stav výrobku. Loptičku nepoužívajte, ak je prasknutá, deformovaná alebo inak poškodená.
3. Výrobok používajte na stabilnom, rovnom a protišmykovom povrchu.
4. Masáž začínajte miernym tlakom a postupne prispôsobujte jej intenzitu svojim možnostiam.
5. Pohyby počas masáže by mali byť pomalé, plynulé a kontrolované.
6. Loptičkou neprechádzajte priamo po kostiach, kĺboch ani chrbtici.
7. Výrobok nepoužívajte na otvorené rany, zapálené miesta, opuchy, čerstvé poranenia ani silno bolestivé miesta.
8. Ak sa objaví bolesť, necitlivosť, mravčenie alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte výrobok používať.
9. Osoby s úrazmi, ochoreniami pohybového aparátu, poruchami krvného obehu alebo inými zdravotnými problémami by sa mali pred použitím poradiť s lekárom alebo fyzioterapeutom.
10. Výrobok nie je zdravotníckou pomôckou a nenahrádza liečbu ani rehabilitáciu.
11. Deti by mali výrobok používať iba pod dohľadom dospelej osoby. Výrobok nie je hračka.
12. Na loptičku nestúpajte ani na ňu neklaďte ťažké predmety.
13. Po použití utrite povrch loptičky mäkkou, mierne navlhčenou handričkou.
14. V prípade väčšieho znečistenia môžete použiť vodu s malým množstvom jemného čistiaceho prostriedku.
15. Nepoužívajte rozpúšťadlá, bielidlá, abrazívne čistiace prostriedky ani agresívne chemické prípravky.
16. Po vyčistení nechajte výrobok úplne vyschnúť pri izbovej teplote.
17. Loptičku nesušte pri radiátore, v sušičke ani pri inom priamom zdroji tepla.

18. Výrobok skladujte na suchom a čistom mieste, mimo dosahu vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa.
19. Chráňte výrobok pred dlhodobým pôsobením slnečného žiarenia a vysokých teplôt.
20. Chráňte povrch loptičky pred ostrými a drsnými predmetmi.
21. Výrobok svojpomocne neupravujte ani neopravujte.
22. Z hygienických dôvodov sa odporúča výrobok pravidelne čistiť.
23. Uchovávajte mimo dosahu malých detí a domácich zvierat.

(HU) AJÁNLÁSOK

1. A labdát kizárólag rendeltetésszerűen – önmasszázsra és az izmok ellazítására – használja.
2. Minden használat előtt ellenőrizze a termék állapotát. Ne használja a labdát, ha repedt, deformálódott vagy más módon sérült.
3. A terméket stabil, egyenletes és csúszásmentes felületen használja.
4. A masszázst enyhe nyomással kezdje, majd fokozatosan igazítsa annak intenzitását saját tűrőképességéhez.
5. A masszázs során végzett mozdulatok legyenek lassúak, egyenletesek és kontrolláltak.
6. Ne görgesse a labdát közvetlenül a csontokon, ízületeken vagy a gerincen.
7. Ne használja a terméket nyílt sebeken, gyulladt területeken, duzzanatokon, friss sérüléseken vagy erősen fájdalmas területeken.
8. Fájdalom, zsibbadás, bizsergés vagy egyéb aggasztó tünet jelentkezése esetén azonnal hagyja abba a termék használatát.
9. Sérüléssel, mozgásszervi betegséggel, keringési zavarral vagy egyéb egészségügyi problémával rendelkező személyek használat előtt konzultáljanak orvossal vagy gyógytornásszal.
10. A termék nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi kezelést vagy a rehabilitációt.
11. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket. A termék nem játék.
12. Ne álljon rá a labdára, és ne helyezzen rá nehéz tárgyakat.
13. Használat után törölje át a labda felületét puha, enyhén nedves ruhával.
14. Erősebb szennyeződés esetén kis mennyiségű enyhe tisztítószert tartalmazó víz használható.
15. Ne használjon oldószereket, fehérítőszereket, súroló hatású tisztítószereket vagy agresszív vegyszereket.
16. Tisztítás után hagyja a terméket szobahőmérsékleten teljesen megszáradni.
17. Ne szárítsa a labdát radiátor, szárítógép vagy más közvetlen hőforrás közelében.
18. A terméket száraz és tiszta helyen, nedvességtől, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tárolja.
19. Óvja a terméket a hosszan tartó napsugárzástól és a magas hőmérséklettől.
20. Óvja a labda felületét az éles és durva tárgyaktól.
21. Ne módosítsa és ne javítsa saját kezűleg a terméket.
22. Higiéniai okokból ajánlott a termék rendszeres tisztítása.
23. Kisgyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.

(RO) RECOMANDĂRI

1. Mingea trebuie utilizată exclusiv conform destinației sale – pentru automasaj și relaxarea mușchilor.
2. Înainte de fiecare utilizare, verificați starea produsului. Nu utilizați mingea dacă este crăpată, deformată sau deteriorată în orice alt mod.
3. Utilizați produsul pe o suprafață stabilă, plană și antiderapantă.
4. Începeți masajul cu o presiune ușoară, ajustând treptat intensitatea în funcție de propriile posibilități.
5. Mișcările efectuate în timpul masajului trebuie să fie lente, fluide și controlate.
6. Nu rostogoliți mingea direct peste oase, articulații sau coloana vertebrală.
7. Nu utilizați produsul pe răni deschise, zone inflamate, umflături, leziuni recente sau zone foarte dureroase.
8. În cazul apariției durerii, amorțelii, furnicăturilor sau altor simptome îngrijorătoare, întrerupeți imediat utilizarea produsului.
9. Persoanele cu leziuni, afecțiuni ale aparatului locomotor, tulburări circulatorii sau alte probleme de sănătate trebuie să consulte un medic sau un fizioterapeut înainte de utilizare.
10. Produsul nu este un dispozitiv medical și nu înlocuiește tratamentul medical sau reabilitarea.
11. Copiii trebuie să utilizeze produsul numai sub supravegherea unui adult. Produsul nu este o jucărie.
12. Nu stați în picioare pe minge și nu așezați obiecte grele pe aceasta.
13. După utilizare, ștergeți suprafața mingii cu o lavetă moale, ușor umedă.
14. În cazul murdăriei persistente, se poate utiliza apă cu o cantitate mică de detergent delicat.
15. Nu utilizați solvenți, înălbitori, produse de curățare abrazive sau substanțe chimice agresive.
16. După curățare, lăsați produsul să se usuce complet la temperatura camerei.
17. Nu uscați mingea lângă un radiator, într-un uscător sau în apropierea unei alte surse directe de căldură.
18. Depozitați produsul într-un loc uscat și curat, ferit de umiditate, surse de căldură și flăcări deschise.
19. Protejați produsul împotriva expunerii prelungite la razele solare și la temperaturi ridicate.
20. Protejați suprafața mingii împotriva obiectelor ascuțite și rugoase.
21. Nu modificați și nu reparați produsul pe cont propriu.
22. Din motive de igienă, se recomandă curățarea regulată a produsului.
23. A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici și a animalelor de companie.

(UA) РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. М’яч слід використовувати виключно за призначенням – для самомасажу та розслаблення м’язів.
2. Перед кожним використанням перевіряйте стан виробу. Не використовуйте м’яч, якщо він має тріщини, деформований або іншим чином пошкоджений.
3. Використовуйте виріб на стійкій, рівній і неслизькій поверхні.
4. Починайте масаж із легкого натискання, поступово регулюючи його інтенсивність відповідно до власних можливостей.
5. Рухи під час масажу повинні бути повільними, плавними та контрольованими.
6. Не прокочуйте м’яч безпосередньо по кістках, суглобах або хребту.
7. Не використовуйте виріб на відкритих ранах, запалених ділянках, набряках, свіжих травмах або ділянках із сильним болем.

8. У разі появи болю, оніміння, поколювання або інших тривожних симптомів негайно припиніть використання виробу.
9. Особам із травмами, захворюваннями опорно-рухового апарату, порушеннями кровообігу або іншими проблемами зі здоров'ям перед використанням слід проконсультуватися з лікарем або фізіотерапевтом.
10. Виріб не є медичним виробом і не замінює лікування або реабілітацію.
11. Діти повинні використовувати виріб лише під наглядом дорослих. Виріб не є іграшкою.
12. Не ставайте на м'яч і не кладіть на нього важкі предмети.
13. Після використання протріть поверхню м'яча м'якою, злегка вологою тканиною.
14. У разі сильнішого забруднення можна використовувати воду з невеликою кількістю м'якого мийного засобу.
15. Не використовуйте розчинники, відбілювачі, абразивні засоби для чищення або агресивні хімічні речовини.
16. Після очищення залиште виріб до повного висихання за кімнатної температури.
17. Не сушіть м'яч біля радіатора, у сушильній машині або поблизу інших прямих джерел тепла.
18. Зберігайте виріб у сухому та чистому місці, подалі від вологи, джерел тепла та відкритого вогню.
19. Захищайте виріб від тривалого впливу сонячного світла та високих температур.
20. Захищайте поверхню м'яча від гострих і шорстких предметів.
21. Не модифікуйте та не ремонтуйте виріб самостійно.
22. З гігієнічних міркувань рекомендується регулярно очищувати виріб.
23. Зберігайте в недоступному для маленьких дітей і домашніх тварин місці.

(RU) РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Мяч следует использовать исключительно по назначению — для самомассажа и расслабления мышц.
2. Перед каждым использованием проверяйте состояние изделия. Не используйте мяч, если он треснул, деформирован или имеет другие повреждения.
3. Используйте изделие на устойчивой, ровной и нескользкой поверхности.
4. Начинайте массаж с лёгкого давления, постепенно регулируя интенсивность в соответствии со своими возможностями.
5. Движения во время массажа должны быть медленными, плавными и контролируемыми.
6. Не прокатывайте мяч непосредственно по костям, суставам или позвоночнику.
7. Не используйте изделие на открытых ранах, воспалённых участках, отёках, свежих травмах или сильно болезненных местах.
8. При появлении боли, онемения, покалывания или других тревожных симптомов немедленно прекратите использование изделия.
9. Людям с травмами, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нарушениями кровообращения или другими проблемами со здоровьем перед использованием следует проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом.
10. Изделие не является медицинским изделием и не заменяет лечение или реабилитацию.
11. Дети должны использовать изделие только под присмотром взрослых. Изделие не является игрушкой.
12. Не вставайте на мяч и не кладите на него тяжёлые предметы.
13. После использования протрите поверхность мяча мягкой, слегка влажной тканью.
14. При более сильном загрязнении можно использовать воду с небольшим количеством мягкого моющего средства.
15. Не используйте растворители, отбеливатели, абразивные чистящие средства или агрессивные химические вещества.
16. После очистки оставьте изделие до полного высыхания при комнатной температуре.
17. Не сушите мяч возле радиатора, в сушильной машине или рядом с другими прямыми источниками тепла.
18. Храните изделие в сухом и чистом месте, вдали от влаги, источников тепла и открытого огня.
19. Защищайте изделие от длительного воздействия солнечного света и высоких температур.
20. Защищайте поверхность мяча от острых и шероховатых предметов.
21. Не модифицируйте и не ремонтируйте изделие самостоятельно.
22. В целях гигиены рекомендуется регулярно очищать изделие.
23. Храните в месте, недоступном для маленьких детей и домашних животных.

(DE) EMPFEHLUNGEN

1. Der Ball darf ausschließlich bestimmungsgemäß verwendet werden – zur Selbstmassage und Muskelentspannung.
2. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung den Zustand des Produkts. Verwenden Sie den Ball nicht, wenn er Risse aufweist, verformt oder anderweitig beschädigt ist.
3. Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen und rutschfesten Oberfläche.
4. Beginnen Sie die Massage mit leichtem Druck und passen Sie die Intensität schrittweise an Ihre individuellen Möglichkeiten an.
5. Die Bewegungen während der Massage sollten langsam, gleichmäßig und kontrolliert ausgeführt werden.
6. Rollen Sie den Ball nicht direkt über Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule.
7. Verwenden Sie das Produkt nicht auf offenen Wunden, entzündeten Stellen, Schwellungen, frischen Verletzungen oder stark schmerzenden Bereichen.
8. Bei Schmerzen, Taubheitsgefühl, Kribbeln oder anderen beunruhigenden Symptomen ist die Verwendung des Produkts sofort abzubrechen.
9. Personen mit Verletzungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Durchblutungsstörungen oder anderen gesundheitlichen Problemen sollten vor der Verwendung einen Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren.
10. Das Produkt ist kein Medizinprodukt und ersetzt weder eine medizinische Behandlung noch eine Rehabilitation.
11. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Das Produkt ist kein Spielzeug.
12. Stellen Sie sich nicht auf den Ball und legen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
13. Wischen Sie die Oberfläche des Balls nach der Verwendung mit einem weichen, leicht feuchten Tuch ab.
14. Bei stärkeren Verschmutzungen kann Wasser mit einer kleinen Menge eines milden Reinigungsmittels verwendet werden.
15. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Bleichmittel, scheuernden Reinigungsmittel oder aggressiven Chemikalien.
16. Lassen Sie das Produkt nach der Reinigung bei Raumtemperatur vollständig trocknen.
17. Trocknen Sie den Ball nicht an einem Heizkörper, in einem Wäschetrockner oder in der Nähe anderer direkter Wärmequellen.
18. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer.
19. Schützen Sie das Produkt vor längerer Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen.

20. Schützen Sie die Oberfläche des Balls vor scharfen und rauen Gegenständen.
21. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen oder Reparaturen am Produkt vor.
22. Aus hygienischen Gründen wird eine regelmäßige Reinigung des Produkts empfohlen.
23. Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kleinkindern und Haustieren auf.

(LT) REKOMENDACIJOS

1. Kamuoliuką naudokite tik pagal paskirtį – savimasažui ir raumenų atpalaidavimui
2. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite gaminio būklę. Nenaudokite kamuoliuko, jei jis įtrūkęs, deformuotas ar kitaip pažeistas.
3. Gaminį naudokite ant stabilaus, lygaus ir neslidaus paviršiaus.
4. Masažą pradėkite nuo nedidelio spaudimo, palaipsniui pritaikydami jo intensyvumą pagal savo galimybes.
5. Masažo metu judesiai turi būti lėti, tolygūs ir kontroliuojami.
6. Neridenkite kamuoliuko tiesiai per kaulus, sąnarius ar stuburą.
7. Nenaudokite gaminio ant atvirų žaizdų, uždegiminių vietų, patinimų, šviežių traumų ar stipriai skausmingų vietų.
8. Pajutus skausmą, tirpimą, dilgčiojimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite gaminio naudojimą.
9. Asmenys, turintys traumų, judamojo aparato sutrikimų, kraujotakos sutrikimų ar kitų sveikatos problemų, prieš naudojimą turėtų pasitarti su gydytoju arba kineziterapeutu.
10. Gaminys nėra medicinos priemonė ir nepakeičia gydymo ar reabilitacijos.
11. Vaikai gaminį gali naudoti tik prižiūrimi suaugusiojo. Gaminys nėra žaislas.
12. Nestovėkite ant kamuoliuko ir nedėkite ant jo sunkių daiktų.
13. Po naudojimo nuvalykite kamuoliuko paviršių minkšta, šiek tiek drėgna šluoste.
14. Esant didesniam užterštumui, galima naudoti vandenį su nedideliu kiekiu švelnaus ploviklio.
15. Nenaudokite tirpiklių, baliklių, abrazyvinių valymo priemonių ar agresyvių cheminių medžiagų.
16. Po valymo palikite gaminį visiškai išdžiūti kambario temperatūroje.
17. Nedžiovinkite kamuoliuko prie radiatoriaus, džiovyklėje ar šalia kitų tiesioginių šilumos šaltinių.
18. Laikykite gaminį sausoje ir švarioje vietoje, atokiau nuo drėgmės, šilumos šaltinių ir atviros liepsnos.
19. Saugokite gaminį nuo ilgalaikio saulės spindulių poveikio ir aukštos temperatūros.
20. Saugokite kamuoliuko paviršių nuo aštrių ir šiurkščių daiktų.
21. Nemodifikuokite ir neremontuokite gaminio savarankiškai
22. Higienos sumetimais rekomenduojama gaminį reguliariai valyti.
23. Laikykite mažiems vaikams ir naminiams gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.

2

Obsługa produktu / Product operation / Obsluha produktu / Obsluha produktu / A termék használata / Utilizarea produsului / Експлуатація виробу / Эксплуатация изделия / Produktverwendung / Gaminio naudojimas

(PL) Przedstawione elementy oraz schematy montażu mają charakter poglądowy. Rzeczywisty produkt może nieznacznie różnić się od ilustracji, a zawartość opakowania może odbiegać od przedstawionych rysunków.

(EN) The components and assembly diagrams shown are for illustrative purposes only. The actual product may differ slightly from the illustrations, and the contents of the package may vary from the drawings shown.

(CS) Uvedené prvky a montážní schémata mají pouze ilustrační charakter. Skutečný výrobek se může mírně lišit od ilustrací a obsah balení se může od uvedených obrázků odlišovat.

(SK) Uvedené prvky a montážne schémy majú iba ilustračný charakter. Skutočný výrobok sa môže mierne líšiť od ilustrácií a obsah balenia sa môže od uvedených obrázkov odlišovať.

(HU) A bemutatott elemek és szerelési ábrák csak tájékoztató jellegűek. A tényleges termék kis mértékben eltérhet az illusztrációktól, és a csomag tartalma eltérhet a bemutatott rajzoktól.

(RO) Elementele și schemele de asamblare prezentate au doar caracter ilustrativ. Produsul real poate diferi ușor de ilustrații, iar conținutul pachetului poate varia față de desenele prezentate.

(UA) Наведені елементи та схеми складання мають ознайомчий характер. Реальний продукт може дещо відрізнятися від ілюстрацій, а вміст упаковки може відрізнятися від поданих зображень.

(RU) Представленные элементы и схемы сборки носят ознакомительный характер. Реальный продукт может незначительно отличаться от изображений, а комплект поставки может отличаться от представленных рисунков.

(DE) Die dargestellten Teile und Montageschemata dienen nur zur Veranschaulichung. Das tatsächliche Produkt kann geringfügig von den Abbildungen abweichen, und der Packungsinhalt kann von den dargestellten Zeichnungen unterschiedlich sein.

(LT) Pateikti elementai ir surinkimo schemos yra tik iliustracinio pobūdžio. Tikrasis gaminys gali šiek tiek skirtis nuo iliustracijų, o pakuotės turinys gali neatitikti pateiktų brėžinių.

SPOSÓB UŻYCIA / METHOD OF USE / ZPŮSOB POUŽITÍ / SPÔSOB POUŽITIA / HASZNÁLAT MÓDJA / MOD DE UTILIZARE / СПОСІБ ВИКОРИСТАННЯ / СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ / ANWENDUNG / NAUDOJIMO BŪDAS

(PL)

- Umieść piłkę na podłożu.
- Ustaw wybraną partię ciała na powierzchni piłki.
- Oprzyj ciężar ciała w stopniu umożliwiającym komfortowe wykonanie masażu.
- Wykonuj ruchy do przodu i do tyłu, przesuwając masowaną partię ciała po powierzchni piłki.
- W celu zmiany intensywności masażu odpowiednio zwiększ lub zmniejsz nacisk ciała na piłkę.
- Po zakończeniu masażu powoli odciąż piłkę i przyjmij stabilną pozycję.

Piłka może być wykorzystywany do automasażu m.in.:

- mięśni pleców,
- mięśni ud,
- łydek,
- pośladków,
- stóp,
- mięśni obręczy barkowej,
- innych partii mięśniowych umożliwiających bezpieczne wykonanie masażu

(EN)

- Place the massage ball on the floor.
- Position the desired part of your body on the surface of the ball.
- Rest your body weight on the ball to allow for a comfortable massage.
- Move back and forth, rolling the massaged area over the surface of the ball.
- To adjust the massage intensity, increase or decrease the pressure of your body against the ball accordingly.
- After completing the massage, slowly move away from the ball and assume a stable position.

The massage ball can be used for self-massage of, among others:

- back muscles,
- thigh muscles,
- calves,
- glutes,
- feet,
- shoulder girdle muscles,

other muscle groups that can be safely massaged.

(CS)

- Umístěte masážní míček na podlahu.
- Položte vybranou část těla na povrch míčku.
- Opřete váhu těla o míček tak, aby byla masáž příjemná a pohodlná.
- Provádějte pohyby dopředu a dozadu a posouvejte masírovanou část těla po povrchu míčku.
- Pro změnu intenzity masáže odpovídajícím způsobem zvyšte nebo snižte tlak těla na míček.
- Po ukončení masáže se pomalu odsuňte od míčku a zaujměte stabilní polohu.

Masážní míček lze použít k automasáži například:

- zádových svalů,
- stehenních svalů,
- lýtek,
- hýždí,
- chodidel,
- svalů ramenního pletence,
- dalších svalových partií, které lze bezpečně masírovat.

(SK)

- Umiestnite masážnu loptičku na podlahu.
- Položte vybranú časť tela na povrch loptičky.
- Oprite váhu tela o loptičku tak, aby bola masáž príjemná a pohodlná.
- Vykonávajte pohyby dopredu a dozadu a posúvajte masírovanú časť tela po povrchu loptičky.
- Na zmenu intenzity masáže primerane zvýšte alebo znížte tlak tela na loptičku.
- Po ukončení masáže sa pomaly odsuňte od loptičky a zaujmite stabilnú polohu.

Masážnu loptičku možno použiť na automasáž napríklad:

- chrbtových svalov,
- stehenných svalov,
- lýtok,
- sedacích svalov,
- chodidiel,
- svalov ramenného pletenca,
- ďalších svalových partií, ktoré možno bezpečne masírovať.

(HU)

- Helyezze a masszázslabdát a padlóra.
- Helyezze a masszírozni kívánt testrészt a labda felületére.
- Helyezze testsúlyát a labdára úgy, hogy a masszázs kényelmes legyen.
- Végezzen előre-hátra irányuló mozgásokat, a masszírozott testrészt a labda felületén mozgatva.
- A masszázs intenzitásának módosításához megfelelően növelje vagy csökkentse a labdára gyakorolt nyomást.
- A masszázs befejezése után lassan távolodjon el a labdától, és vegyen fel stabil testhelyzetet.

A masszázslabda többek között az alábbi testrészek önmasszázsára használható:

- hátizmok,
- combizmok,
- vádliizmok,
- farizmok,
- lábfejek,
- vállöv izmai,
- egyéb, biztonságosan masszírozható izomcsoportok.

(RO)

- Așezați mingea de masaj pe podea.
- Poziționați partea dorită a corpului pe suprafața mingii.
- Sprijiniți greutatea corpului pe minge astfel încât masajul să fie confortabil.
- Efectuați mișcări înainte și înapoi, deplasând zona masată pe suprafața mingii.
- Pentru a modifica intensitatea masajului, măriți sau reduceți corespunzător presiunea corpului asupra mingii.
- După terminarea masajului, îndepărtați-vă încet de minge și adoptați o poziție stabilă.

Mingea de masaj poate fi utilizată pentru automasaj, printre altele, al:

- mușchilor spatelui,
- mușchilor coapselor,
- gambelor,
- mușchilor fesieri,
- tălpilor,
- mușchilor centurii scapulare,

altor grupe musculare care pot fi masate în siguranță.

(UA)

- Розмістіть масажний м’яч на підлозі.
- Розташуйте потрібну частину тіла на поверхні м’яча.
- Перенесіть вагу тіла на м’яч так, щоб масаж був комфортним.
- Виконуйте рухи вперед і назад, переміщуючи масажовану ділянку тіла по поверхні м’яча.
- Щоб змінити інтенсивність масажу, відповідно збільшуйте або зменшуйте тиск тіла на м’яч.
- Після завершення масажу повільно відсуньтеся від м’яча та займіть стабільне положення.

Масажний м’яч можна використовувати для самомасажу, зокрема:

- м’язів спини,
- м’язів стегон,
- литкових м’язів,
- сідничних м’язів,
- стоп,
- м’язів плечового поясу,
- інших груп м’язів, які можна безпечно масажувати.

(RU)

- Поместите массажный мяч на пол.
- Расположите нужную часть тела на поверхности мяча.
- Перенесите вес тела на мяч так, чтобы массаж был комфортным.
- Выполняйте движения вперёд и назад, перемещая массируемую часть тела по поверхности мяча.
- Чтобы изменить интенсивность массажа, соответственно увеличивайте или уменьшайте давление тела на мяч.
- После завершения массажа медленно отодвиньтесь от мяча и примите устойчивое положение.

Массажный мяч можно использовать для самомассажа, в частности:

- мышц спины,
- мышц бёдер,
- икроножных мышц,
- ягодичных мышц,
- стоп,
- мышц плечевого пояса,
- других групп мышц, которые можно безопасно массировать.

(DE)

- Legen Sie den Massageball auf den Boden.
- Positionieren Sie den gewünschten Körperbereich auf der Oberfläche des Balls.
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht so auf den Ball, dass die Massage angenehm und komfortabel ist.
- Führen Sie Vor- und Rückwärtsbewegungen aus und bewegen Sie dabei den zu massierenden Körperbereich über die Oberfläche des Balls.
- Um die Intensität der Massage anzupassen, erhöhen oder verringern Sie entsprechend den Druck des Körpers auf den Ball.
- Bewegen Sie sich nach Beendigung der Massage langsam vom Ball weg und nehmen Sie eine stabile Position ein.

Der Massageball kann unter anderem zur Selbstmassage folgender Bereiche verwendet werden:

- Rückenmuskulatur,
- Oberschenkelmuskulatur,
- Wadenmuskulatur,
- Gesäßmuskulatur,
- Füße,
- Schultergürtelmuskulatur,
- andere Muskelgruppen, die sicher massiert werden können.

(LT)

- Padėkite masažinį kamuoliuką ant grindų.
- Uždėkite norimą kūno dalį ant kamuoliuko paviršiaus.
- Perkelkite kūno svorį ant kamuoliuko taip, kad masažas būtų malonus ir komfortiškas.
- Atlikite judesius pirmyn ir atgal, judindami masažuojamą kūno dalį kamuoliuko paviršiumi.
- Norėdami pakeisti masažo intensyvumą, atitinkamai padidinkite arba sumažinkite kūno spaudimą į kamuoliuką.
- Baigę masažą, lėtai atsitraukite nuo kamuoliuko ir užimkite stabilią padėtį.

Masažinį kamuoliuką galima naudoti savimasažui, pavyzdžiui:

- nugaros raumenų,
- šlaunų raumenų,
- blauzdų raumenų,
- sėdmenų raumenų,
- pėdų,
- pečių juostos raumenų,
- kitų raumenų grupių, kurias galima saugiai masažuoti.

IMPORTER / PRODUCENT

VELACO Sp. z o.o.
Świdry 104C,
21-400 Łuków
velaco.pl